

נקודת אמת

סיילינגס



מפגש 1

1. מהי שיטת נקודת אמת
2. השיטה המופלאה שמגלה את שורש הבעיה ומובילה לפתרון אמיתי מהשורש!

מפגש 2

1. כניסה לעולם הרגש
2. הכעס-מה גורם לו?
3. תגובות רגשיות: התפרצות/ בליעה/ הדחקה/
4. התגובה הבריאה: השקטה והתבוננות
5. איך להפסיק לכעוס?

מפגש 3

1. השינאה מה גורם לשינאה?
2. שינאה עצמית
3. השינאה לפי חז"ל
4. דרך התיקון

מפגש 4:

1. הקינאה-מה גורם לקינאה?
2. הקינאה עפ"י חז"ל
3. מה ההבדל בין קינאה לתאוה?
4. דרך התיקון

מפגש 5

1. הפחד
2. הפחד לפי חז"ל
3. מהו השורש של הפחד?
4. שלושה סוגי פחד: פחד מייסורים/פחד ממוות פחד מאונס פחד משיגעון

מפגש 6

1. חרדה
2. מהי חרדה?
3. ממה חרדה נובעת?
4. ההבדל בין פחד לחרדה

5. התמודדות עם חרדות

מפגש 7

1. דאגה
2. הדאגה עפ"י חז"ל
- 3 מדוע הרגש הזה הוא הרסני?
- 4 התמודדות נכונה עם דאגה

מפגש 8

1. עצב
2. מהו שורש העצבות?
3. העצבות לפי חז"ל
4. תופעת הדיכאון
5. התמודדות עם העצבות והדיכאון

מפגש 9

1. אהבה
2. מהי אהבה אמיתית?
3. עבודת הלב: כיצד מגיעים לאהבה?

הקורס כולל:

20 שיעורים פונטליים שיועברו ע"י הרב אשר אליהו גרליץ



מפגש 10

1. השמחה
2. השמחה לפי חז"ל
3. ממה נובעת שמחה אמיתית?
4. ההבדל בין שמחה להוללות
5. הדרכים להגיע לשמחה

מפגש 11

1. מימרא מחשיכה
2. מהי מימרא מחשיכה?
3. איך היא עובדת עלינו? כמה היא מנהלת אותנו? הטריק של היצר הרע

מפגש 12

זה הסוד שלי - תרגיל חזויתי שמגלה מהו הפחד הכי גדול שלנו שקשור לגילוי הסוד

מפגש 13

זה הרצון שלי

מפגש 14

למי אתה מתפלל

מפגש 15

המקורן

מפגש 16

מבוא תפיסת חיים מאירה

מפגש 17

1. תפיסת חיים מאירה
2. לגעת באור

מפגש 18

1. מימרא מאירה
2. הפסוק המאיר

מפגש 19

מימרא מאירה גילוי התכלית והיעוד שלי!

מפגש 20

לסיום סיומת סיכום המסע המופלא שעברנו וצידה לדרך